# SOMMAIRE

Préface 7
Introduction 10
MODE D'EMPLOI 18

RECETTES 28

## LE PRINTEMPS

POTION MAGIQUE 30
ou comment communiquer dans la joie !
SOUFFLÉ DE SONS 32
ou comment me libérer d'éléments négatifs
FEUILLETÉ DE COULEURS 34
ou comment m'apaiser, m'envelopper, me revigorer
INFUSION PRÉCIEUSE 36
ou comment reprendre de l'énergie
FLAMBÉE DE NACRE 38
ou comment lâcher prise
CRUMBLE DE VIEILLERIES 40
ou comment évacuer le vieux, l'inutile et changer de peau
GRAINES GERMÉES 42
ou comment voir fructifier

## L'ÉTÉ

FUMET DE SENTIMENTS NÉGATIFS 46
ou comment me délester de mes peurs, de mes doutes
COULIS MOELLEUX 48
ou comment drainer mes énergies négatives
CONFIT DÉLICIEUX 50
ou comment cesser une mauvaise habitude
SOIN SPÉCIAL POUR LA CUISINIÈRE 52
ou comment redescendre sur terre
BRETZEL première partie 54
ou comment retrouver le calme
BRETZEL deuxième partie 56
ÉLIXIR D'INGÉNIOSITÉ 58
ou comment se libérer du stress émotionnel

## L'AUTOMNE

FONDUE DE PEURS 62
ou comment décristalliser les tensions
OREILLETTES SUCRÉES DE PLAISIR 64
ou comment entendre l'essence de soi
PARFAIT AU CŒUR FONDANT 66
ou comment exprimer, laisser filer
CARPACCIO D'ANCÊTRES 68
ou comment m'alléger/me libérer de lourds fardeaux
SMOOTHIES À L'ENVIE 70
ou comment exprimer mes désirs par le mouvement/la danse
ÉMULSION D'ÉMOTIONS 72
ou comment se purifier rapidement, efficacement
FARCI DE GÉNIE 74
ou comment se recentrer, améliorer ses performances

## L'HIVER

BOLÉE D'AIR FRAIS 78
ou comment reprendre mon souffle

SORBET DE RELATIONS HARMONIEUSES 80
ou comment apaiser une relation conflictuelle

SABAYON DE LUNE 82
ou comment me purifier en profondeur

HYDROMEL DES DIEUX 84
ou comment harmoniser mon corps

PARFAIT DUO GOURMAND DE TOUS LES JOURS 86
ou comment dédier une tâche à la Vie
ou comment dynamiser ma Vie

TERRE ET CIEL EN MARMITE première partie 88
ou comment s'ancrer à la terre

TERRE ET CIEL EN MARMITE deuxième partie 90
ou comment m'inspirer du ciel

INDEX ÉMOTIONNEL 92
PRATIQUES QUOTIDIENNES 96
HUILES ESSENTIELLES 100
QUELQUES ÉLÉMENTS DE THÉORIE 102

À propos de l'auteur 109
Bibliographie et références 111

CARTES/RECETTES PRATIQUES DE BIEN-ÊTRE
À DÉCOUPER 112